# Конспект учебно-тренировочного занятия по гандболу

# для девочек группы НП-2 2010 г.р.

Составил тренер: Осипова Анастасия Михайловна

Общие задачи занятия (УТЗ)

1. Формирование двигательных навыков и умений;
2. Развитие координации движений;
3. Воспитывать трудолюбие, выносливость и любовь к спорту – гандболу.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: гандбольные мячи, манишки, координационная лестница

Продолжительность УТЗ: 90 минут

Дата проведения: 13.02.22

| Часть урока | Частные задачи | Средства | Дози-ровка | Методические указания |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Подготовительная часть (25 мин) | Построение и организация тренировки. | Сообщить цель и задачи тренировки. | 5 мин | Построение на боковой линии в шеренге. Руки вдоль туловища, носки врозь. |
| Профилактика травматизма. Формирование правильной осанки. | Ходьба: - на носках; - на пятках; - перекатами с пятки на носок. | 2 мин | Руки вверх в замок и тянемся вверх. Руки за спиной, спина прямая. Руки на пояс. |
| Подготовка организма к тренировочной нагрузке. Развитие силы мышц задней поверхности бедра. Развитие силы мышц передней поверхности бедра. Развитие силы мышц ног. Развитие силы мышц ног. | Бег: - в легком темпе; - с высоким подниманием бедра; - с захлестом голени; - приставным (правым/левым боком); - скретным (правым/левым боком); - ускорения |  10 мин | Бег без ускорений с дистанцией 2 шага. Движение ногами выполняем чаще и колени выше поднимаем, руками работаем. Руки за спину, движение ногами выполняем чаще и касаемся носками рук. Чуть присесть на ноги и движения выполнять без прыжка, а как можно быстрей переставлять ноги. Руки перед собой. Руки в стороны. Повороты выполняем только тазом, туловище должно смотреть прямо. Дистанция 4 шага. Ускорение выполняется по сигналу. |
| Перестроение в круг для проведения ОРУ. | Перестроение в круг. |  30 сек | По команде: "По кругу, марш!" направляющий заводит остальных в круг. "Стой, раз, два! Кругом!" |
|  Развитие гибкости мышц шеи.Развитие гибкости плечевого пояса.Развитие гибкости и подвижности локтевого сустава.Развитие гибкости мышц спины, боковых мышц и мышц живота.Развитие гибкости позвоночного столба и мышц спины.Развитие подвижности коленных суставов.Развитие подвижности голеностопных суставов. | ОРУ: а) и.п. ноги на ширине плеч,руки на поясе, наклоны головы:на 1 – вперед,на 2 – назад,на 3 – влево,на 4 – вправо;б) и.п. ноги на ширине плеч,руки на плечи, вращенияв плечевом суставе:на 1-4 – вперед,на 5-8 – назад;в) и.п. ноги на ширине плеч,вращение в локтевом суставе:на 1-4 – вперед,на 5-8 – назад;г) и.п. ноги на ширине плеч,руки на поясе, наклонытуловищем:на 1 – вперед,на 2 – назад,на 3 – влево,на 4 – вправо;д) ноги шире плеч, наклоны:на 1 – к левой ноге,на 2 – к центру,на 3 – к правой ноге,на 4 – прогнуться назад;е) ноги на ширине плеч,руки на колени, вращенияв коленном суставе:на 1-4 – влево,на 5-8 – вправо;ж) ноги на ширине плеч,вращения в голеностопномсуставе поочередно левойи правой ногой:на 1-4 – наружу,на 5-8 внутрь. |  7-10 мин3-4 р4-5 р4-5 р3-4 р3-4 р4-5 р3-4 р |  Касаться подбородком груди. Ушами касаемся плеч.Больше амплитуда. Спина прямая.Руки перед собой. Больше амплитуда.Руками касаемся пола или стопы. Колени прямые.При наклоне касаться стопы или пола. Колени прямые. Прогнуться как можно сильней и руки поднять вверх.Чуть присесть на ноги.Больше амплитуда. |
| Основная часть (60 мин) | Комплекс упражнений на развитие игровой ловкости. | * И.П. – сед мяч в руках. Подбросив мяч вверх, быстро встать и поймать его в положении стоя;
* И.П. – стойка мяч перед собой. Подбросив мяч вверх выполнить поворот на 360 градусов и поймать его;
* И.П. – стойка ноги врозь, руки вытянуты вперед, кисти опущены вниз, мяч в одной руке. Отпускаем мяч и другой рукой стараемся поймать.
* И.П. – стойка мяч в руке внизу. Выполняем ведение и параллельно переходим в положение седа, после, не прекращая вести мяч возвращаемся в исходное положение.
* И.П. – стойка мяч в руках за спину. Подбрасываем мяч, перекидывая его вперед и ловим руками спереди.
* И.П. – стойка мяч в одной руке сзади. Подбрасывание мяча одной рукой через плечо вперед и ловим противоположной рукой.
* И.П. – стойка мяч в одной руке. Выполняем ведение одной рукой вокруг себя. Сначала в одну сторону, после в другую.
* И.П. – стойка мяч между голеностопами. Подбросить ногами мяч вверх и поймать его двумя руками.
 | 10 мин10 р10 р30 р10 р10 р20 р10 р15 р | При изменении положения не упираться на руки и мяч ловить двумя руками.Мяч подбрасывать не высоко и следить за его полетом. Ловить мяч двумя руками.Корпус должен оставаться на месте. При ловле мяча кисть не разворачивать.Ведение должно осуществляться непрерывно. При изменении положения не опираться на руки.Мяч толкаем только за счет кистей рук и сгибания, разгибания ног.Мяч выталкиваем вверх, кистью направляя чуть вперед.Повороты выполняются только корпусом, ноги стоят не подвижно. Ведение выполняется непрерывно.Выполнить подпрыгивание с мячом и в момент, когда мяч достиг наивысшей точки отпускаем мяч. |
| Эстафеты с использованием координационной лестницы. Развитие координационных способностей. | • И.П. - стойка лицом к лестнице. Прыжок в ячейку левой ногой, выпрыгивание ноги в сторону, в следующую ячейку впрыгивание правой ногой. • И.П. – стойка лицом к лестнице. Прыжок двумя ногами с разворотом на 90 градусов в каждую ячейку. | 10 мин | Занимающиеся делятся на 2 команды и строятся на против координационных лестниц в колонны друг за другом. Для передачи эстафеты занимающийся должен ударить по ладони следующего участника. Побеждает команда, которая первая выполнит задание и первый из колонны поднимет руку вверх. |
| Развитие ловкости. | Игра «Перехвати мяч» | 5-10 мин | Игроки образуют круг диаметром 6-8 м. Два игрока становятся в круг, игроки, стоящие за кругом, разыгрывают мяч между собой, игроки, стоящие в кругу в это время стараются коснуться мяча или поймать его. Если один из игроков, стоящих в кругу, коснется мяча, он сменяет игрока, бросившего мяч последним |
| Развитие физических качеств: ловкость, быстрота и выносливость. | Игра «Круговой гандбол» | 10 минДо 6 голов | Осуществлять перемещения с передачей не фиксируя мяч в руке, либо набивания мяча перед собой. Мяч не должен касаться пола в ином случае, право владением мячом переходит команде-сопернику. Главной целью игры является забросить мяч в ворота. Заходить за пределы 6-метровой линии (зона вратаря) – можно так же ворота может защищать вся команда. |
| Развитие выносливости, силы мышц ног, координационных способностей и умения работы в команде для достижения лучшего результата. | Двухсторонняя игра в гандбол. | 10 мин | Без ведения мяча. |
| Двухсторонняя игра в гандбол. | 10 мин | С ведением мяча. |
| Заключительная часть (5 мин) | Восстановление функциональных возможностей организма. | Медленная, равномерная ходьба с упражнениями на восстановление дыхания. | 2 мин | Вдох и выдох глубокие и равномерные. |
| Воспитать дисциплинированность. | Подведение итогов тренировки, сбор инвентаря и организованный уход. | 3 мин | Проследить за сбором инвентаря и провести организованный уход.  |